Стадии (периоды) отношений на пути к настоящей взаимной любви.

Чтобы ваша любовь прошла испытание временем, цените и прощайте друг друга. И любите не только друг друга, но и мир вокруг вас.

Продолжение статьи Почему мужчины скрывают свои чувства? Психология отношений мужчины и женщины, в которой говорилось о том, кто такие Дистанцеры и Преследователи и статьи *Этапы отношений мужчины и женщины* (см. предыдущую статью). Или как достичь настоящей взаимной любви, в которой были описаны первые три этапа-периода на пути к настоящей взаимной любви.

Понимание природы этапов отношений очень важно, потому что основной причиной множества расставаний на физическом или эмоциональном уровне является именно то, что партнеры не понимают какой именно период переживает их любовь. Любовь всегда растет, только не мешайте ей это делать.

4 этап. Переходный период.

Серьезные перемены требуют переходного периода, чтобы появилась возможность самому изменить поведение и перейти на следующий этап. Чтобы увидеть и понять ту роль, которую каждый из партнеров играет в борьбе самолюбий, необходимо войти в шкуру партнера. Когда один из партнеров меняется в потоке развития отношений, он создает пространство для роста взаимоотношений и изменения в желаемом им направлении своего партнера.

Иногда для перемены нужен временный разрыв, потому что страх утраты - это самый сильный мотив для необходимых перемен. Боль разрыва стимулирует позитивные изменения и рост. Разрыв в данном случае - это возможность разрушить старое и начать все сначала, привнеся на новый этап все хорошее что было на прежних стадиях. Если пара учится быстро, то разрыва может и не понадобится.

Рекомендации как себя вести в этот период: Ожидайте перемен и будьте к ним готовы. Преследователи - наберитесь терпения и настройтесь на положительный исход перемен. Дистанцерам следует комментировать свои действия нацеленные на перемены. Необходим доброжелательный диалог, а не молчание или обвинения друг друга. Для обоих партнеров - цените перемены и используйте на пользу вашим отношениям. Пробуйте новые подходы, чтобы перемены оказались эффективными.

Любую негативную ситуацию рассматривайте не с позиции ее возможных неприятных последствий, а с точки зрения поиска решения по ее урегулированию.

5 этап. Этап разрыва.

Большинство пар достигает такой точки в своих отношениях, когда им приходится решать вопрос разрыва. Один из них думает о разрыве или идет на разрыв, или оба решаются расстаться хотя бы на несколько часов или день. Разрыв часто происходит на эмоциональном уровне, даже если пара физически остается вместе. Если пара расходится и делает это в запальчивости и гневе, то они скорее всего не сойдутся. Но если пара расходится с любовью, если этот шаг является активным, а не реактивным, отношения можно оживить и даже получить пользу от временного разрыва. Большинству пар необходим этот этап, чтобы их отношения перешли на новый уровень близости. Этот этап может длиться несколько часов, дней, недель, месяцев, но чаще всего двух месяцев хватает, чтобы Дистанцер осознал "пустоту", возникшую в его жизни.

На этом этапе очень важно восстановить контакт с родителями и Дистанцеру простить (мысленно или в активном диалоге) своего родителя -преследователя, а Преследователю - родителя-дистанцера.

Рекомендации как себя вести в этот период: Когда какие-то поступки или, наоборот, бездействие вашего партнера запускают негативные эмоции в вашей душе, спросите себя: "Случалось ли такое со мной раньше?" Проанализируйте отношения, царившие в семье ваших родителей, и отношения с другими партнерами, чтобы суметь вовремя изменить тактику и не проецировать старые раны и страхи на своего партнера.

Не оставляйте ничего на волю случая. Не дожидайтесь следующего раза, когда будет хуже предыдущего. Примите тот факт, что обстоятельства изменились, и действуйте соответственно.

Включайтесь в активный диалог и будьте внимательны к потребностям партнера. Остерегайтесь нарушать границы партнера, иначе ему станет не комфортно, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Не стоит говорить о том, что нужно делать другому. Действуйте сами, совершенствуйте себя, а не другого - он изменится вслед за вами.

Вопрос: - Почему бывшие возвращаются к нам тогда,когда мы перестаём страдать и начали строить новую жизнь,в которой вполне счастливы?
Ответ: а) - Зная, что отношения обречены, все равно пытаются возобновить их (отношения пришли к окончательному завершению)
б) - Пара успешно прошла испытание расставанием и одиночеством (отношения выходят на новый уровень развития)

6 этап. Этап построения.

После этапа разрыва наступает этап построения. Это второй шанс для обретения подлинной, длительной любви. Пары, которые расставались, чтобы соединиться и пройти через этот этап, вступают в самые прочные и близкие отношения. Они еще больше ценят свои отношения, потому что помнят что были на волосок от расставания. Некоторые пары расстаются окончательно (эмоционально или физически), в страхе от нового этапа расставания. Их страшат проблемы, выполнение обязательств - потому что они не дают себе в полной мере получать удовольствие от возродившейся взаимной близости. Их пугает новый разрыв и потеря все этих прелестей совместных отношений. *Но кто боится неприятностей, тот проходит мимо радостей жизни.*

Также этому периоду свойственно то, что конфликты и напряженность, вызванные разрывом, пробуждают в партнерах страсть. Вот почему физическая близость на этом этапе приобретает особое значение.

Рекомендации как себя вести в этот период: Сообщайте, когда вы хотите проявить привязанность к партнеру и когда вы нуждаетесь в знаках внимания *сами*. Не стесняйтесь и посмотрите, как партнер отнесется к проявлению чувств. Сообщайте, что вам нужно пространство, и определите для этого специальное время. Сообщите о воссоединении и возобновляйте отношения с любовью и теплотой, даже если отношения вас пугают и тревожат. Не укоряйте и не сердитесь, справляйтесь со своей тревогой сами, положитесь на интуицию. Открывайте свои чувства искренне, но не будьте излишне эмоциональны, если этого не требуется.

7 этап. Этап возрождения романтики.

Строите ли вы новые отношения после разрыва или ваши отношения развиваются спокойно и поступательно, все равно настало время поменять тактику и перейти к этапу возрождения романтики. Этот этап очень важен для любой пары, но и не бывает простым. Результаты заслуживают затраченных усилий.

Необходимо помогать своей любви восходить, все время подбрасывать дрова в огонь любви.

Рекомендации как себя вести в этот период: Не занимайте оборонительную позицию: цените партнера и ведите честную игру. Находите решения, а не уходите в сторону. Оборонительная позиция ведет к расширению и усилению конфликта и нечестной игре. Корректируйте свое поведение, чтобы партнер мог изменить свое. Обнимите партнера, когда вам хочется удалиться и уйти прочь. Не забывайте о чувстве юмора, когда кто-то из вас вступает в борьбу самолюбий. Будьте готовы к тому, что ваши раны заболят сильнее, когда ваш партнер изменится. Будьте готовы к отступлению, если таким образом вы можете поднять отношения на новый уровень. Не позволяйте прошлому мешать вашим отношениям. Отвечайте за себя и относитесь к партнеру как к равному.

"Возьмитесь за руки в темноте и тогда вы вместе сможете найти включатель".

8 этап. Этап настоящей и долгой любви.

На этапе настоящей и долгой любви партнеры продолжают расти и развиваться вместе и по отдельности. Когда пара достигает этого этапа - отношения перестают причинять им эмоциональную боль, а раны детства уже затянуты под воздействием взаимной любви. Партнеры умеют безболезненно разрешать конфликты, понимая что они - естественная часть совместной жизни. Но есть безопасное пространство для противоречий, диалога и работы над разногласиями "в команде". Они понимают, что конфликты не означают разрыв отношений, они средство, чтобы обоим стало более комфортно в обществе друг друга. Поэтому выяснения отношений не перетекают в борьбу самолюбий - они становятся совместным решением спорных моментов.

У партнеров на этой стадии развития отношений есть время для романтики, веселья, совместных игр. Они более не воспринимают друг друга как должное или как средство удовлетворения своих потребностей, "бальзам" от ран детства и прежних неудачных отношений. Партнеры уважают друг друга, разделяют проблемы другого, готовы принять негативные качества любимого человека как шанс для дальнейшего роста и развития. Они находят радость в преодолении проблем и поэтому не страшатся их. Партнеры помогают себе и другому понять, как сделать то, что ему не понятно. И не наказывают друг друга за то, чего не усвоили.

Реальная любовь превосходит эйфорию, потому что она вечна. Романтика и головокружительные чувства теперь возникают из безопасности и связи между партнерами.

Любить истинно может только вполне созревшая душа и в таком случае любовь видит в крепких отношениях свою высочайшую награду. В.И. Белинский.

Рекомендации как себя вести в этот период: "Работайте" в команде, играйте честно, пусть романтика станет частью вашей жизни. Продолжайте вносить новое в свои отношения. Цените друг друга и наслаждайтесь вашими отношениями.

Взаимная любовь всегда растет, только не мешайте ей это делать так, как ей нужнее всего на каждом своем этапе развития отношений.

(в статье были использованы материалы из книги "Создавай, не разрушая" практикующего семейного психотерапевта Б.И.Вейл)

Стадии (периоды) отношений на пути к настоящей взаимной любви.

Оцените статью:

Rating 5.00 (7 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Статусы про счастье с любимым. Статусы про любовь, расставания и счастливые отношения.
- "Влюбляюсь не в тех". Как пережить измену? Как простить измену?
- Одиночество – это судьба или выбор? Как избавиться от одиночества?
- Великие цитаты великих людей. Дипак Чопра о любви.
- Умение слушать: вызвать на откровенность, понять, помочь и поддержать.

Назад: Как пережить расставание? Любовь, боль... и радость новой жизни!

Этапы отношений мужчины и женщины. Или как достичь настоящей взаимной любви. Вперед:

Комментарии

 # викторияЛМ 15.12.2014 23:02 +1
Интересно,однако мой муж этап разрыва воспринимал как возможность нагуляться и построить новые отношения,потом возвращался,умолял простить...и это вошло в привычку.конфликт и он,бежит искать новую.Ушла окончательно.развод оформила...а он все еще в этап временного разрыва играет,то там нагуляться,то опять про семью ноет.система однако)

 # Sunrise 16.12.2014 10:24 +2
У вашего бывшего мужа, по всей видимости, очень невысокая самооценка. И поэтому при любом конфликте нужно *подтверждение* своей востребованности, значимости, привлекательности для противоположного пола и т.д. Которое он стремится получить в отношениях на стороне. Как вы правильно заметили, это система, но к этапу разрыва, описанному в данной статье отношения, к сожалению, не имеет.

 # Алина 23.12.2014 20:04 +2
Наверное, и у нас сейчас этап разрыва...но чего - то он затянулся, уже полгода. Но худо - бедно мы вместе. Порой хочется послать всё подальше, и это кажется единственным выходом. А потом увидишь его - и всё, предательская эйфория чувств пошла. Даже на расстоянии виа метров его взгляд начинает греть. А потом вспоминаешь, как он себя повёл плохо накануне, и снова отворачиваешься...а в этот момент ждёшь, когда же он пройдёт эти сто метров, подойдёт и обнимет. Как на пороховой бочке, в общем.

 # Sunrise 23.12.2014 20:29 +2
Алина, смысл этапа разрыва в том, чтобы научиться чувствовать себя комфортно когда любимого нет рядом (расширяя круг своих интересов, умея находить поддержку из различных источников, найти точку опоры в себе, почувствовать себя целостной личностью). В противном случае эмоциональная зависимость от него не позволяет перейти на следующий этап и как вы сказали, жизнь становится как на пороховой бочке.

 # Алина 23.12.2014 21:58 +2
Sunrise, Вы правы.
Мне со временем всё тяжелее становится, потому что он пресекает любые попытки моего становления как личности.
Он постоянно говорит, что во мне всё не так.
Я стала неуверенной в себе, радости в моей жизни пропали, общения ни с кем нет, мне ничего нельзя.
Он во всём видит плохое.
Мне тяжело, и наверно, я зависима от него психологически.
То есть, когда я разрываю отношения, мне становится лучше, я даже чувствую, что дышу, мне хорошо, я радуюсь, хоть мне и тяжело, но так лучше, и я не хочу возвращаться к нему.
Но потом он меня преследует, однако говорит, что всё зависит от меня: если хочу - будем вместе, если не нравится - могу отвалить, такая ему не нужна.

 # Sunrise 23.12.2014 22:09 +3
Алина, все и вправду зависит от вас, вернее в Ваших руках. Ради чего вы терпите его ограничения - потому что вам думается, он вас такой будет любить? Настоящая любовь не ставит условий - она принимает человека таким, какой он есть. Если вы ему дороги, через какое то время он примет вас как личность. Только сами не отказывайтесь от своего права быть ею. Будьте решительны, и любите, цените себя!

 # Алина 23.12.2014 22:25 0
И правда...я никогда бы не подумала о том, что не факт, что он будет любить меня за соблюдение ограничений.
Я с ним два года.
Каждый день скандалы из ничего.
Уважаю, стараюсь не нарушать границ и каких - то условий, в подсознании постоянные страхи касательно моего поведения, скована, неуверенна, хотя раньше всё было иначе, до того, как я начала с ним общаться.
Сейчас я стесняюсь самой себя, хотя раньше я знала, что не страдаю внешними недостатками.

 # ОльгаА 22.02.2015 14:06 +1
Добрый день!
Такая вот дилемма: встречаемся уже почти год, все хорошо всегда было, ни ссор, никаких претензий особых, уважаем свободу и личность друг друга.
Только об отношениях разговора не было. И вот вчера он, таки состоялся. Партнер предложил перевести отношения в дружеские. Объяснил это тем, что ожидал изменения симпатии на что-то большее, чего не произошло.
Хотя сказал, что хочет поработать над развитием отношений, т.к. кроме нехватки ожидаемых чувств, все устраивает.
Подскажите, пожалуйста, как можно самому в себе развить из симпатии более возвышенные и нежные чувства?

 # Sunrise 23.02.2015 18:35 +1
Ольга, иногда люди ценят только то, что теряют или могут потерять.
Возможно ваш парень считает, что вы всегда будете при нем.
И его чувства вспыхнут, если он заметит, что у него есть конкурент, который способен увести вас у него.

 # Т. Таня 13.03.2015 12:12 +1
Здравствуйте. Полгода назад познакомилась с мужчиной. Мы понравились друг другу как говорится "с первого взгляда". За плечами у каждого из нас по два брака, взрослые дети. мы хотим, чтобы наши отношения продолжались. Проблема в том, что мы живём в разных городах, он много работает, и приезжает ко мне только 2-3 раза в месяц на 2 дня. Работать он мечтает ещё лет 25, не меньше. Получается, что жить вместе мы сможем не раньше этого времени. А пока, между встречами мы общаемся по телефону, чего он терпеть не может, считает, что достаточно 1-2 звонков в неделю и максимум 5 минут, чтобы узнать как дела. Потребовалось несколько месяцев, чтобы он изменил своё мнение, и понял, что если мы не будем общаться хотя бы по телефону между встречами, мы не сможем узнавать друг друга и развивать наши отношения. Сейчас он звонит каждый день, мы разговариваем по 30 -60 минут, в зависимости от его свободного времени и нашего самочувствия. Я заново учусь семейным отношениям, много читаю на эту тему, полезные статьи добавляю в свой дневник, и по приезду моего мужчины мы с ним прочитываем их, а потом разбираем. Но ни в одной статье я не нашла ответа на вопрос, что делать, если во время телефонных разговоров возникает какая нибудь проблема. Например: он рассказывает, как прошел его день, чем занимался. Я внимательно слушаю, по ходу рассказа комментирую или задаю дополнительные вопросы, что бы он чувствовал, что мне это интересно. Я рассказываю о том, что произошло у меня. Что то из моего рассказа ему не понравилось, он не говорит что, переводит разговор на то, как он меня любит, скучает, ждёт встречи и на этом мы прощаемся до следующего звонка. Нужно ли мне во время следующего телефонного разговора касаться предыдущего разговора и выяснить причину того, что же ему не понравилось или напугало, так как я считаю, что догадываюсь о причинах? Или стоит отложить разговор на время его следующего приезда, который будет только через 7 дней? В настоящее время я испытываю дискомфорт, и боюсь, что не смогу притворяться, когда он задаст по телефону вопрос "всё ли у меня хорошо" и начну разбирать возникшую проблему здесь и сейчас. С уважением.

 # Sunrise 13.03.2015 12:27 0
Здравствуйте, Таня! Я вам рекомендую прочитать статью об удаленных отношениях (интернетных или телефонных, не имеет значения), скорее всего там вы найдете ответы на свои вопросы:
https://psycabi.net/psikhologiya-znakomstv-i-otnoshenij/595-psikhologiya-internet-obshcheniya-osobennosti-virtualnykh-znakomstv-i-otnoshenij

 # Марусь 29.05.2017 06:06 0
Здравствуйте. Я не могу разобраться. С парнем уже живём практически 2 года, до того как жили отдельно была страсть, легкость, да и сначала как съехались она была, но со временем все это ушло. Порой мы ссоримся и виноваты в этом оба, но мы всегда мирились и отношения вроде крепче становились или же новые краски появлялись. Но вот очередная ссора(она была изначально не значительной), но мой мужчина вместо того, что бы поговорить ушёл с друзьями в бар на всю ночь. Не знаю, что в моей голове было в тот момент, я ждала всю ночь и на утро четко решила, что придя с работы я соберу свои вещи и уйду. Пока я их собирала с его стороны было равнодушие. Ожидая времени, что бы уехать я начала разговор. На мой вопрос любит ли он меня он сказал наверное, а потом и вовсе, что не хочет серьёзных отношений, что боится их(сделал мне предложение руки и сердца 3 месяца назад), сказал, что боится всего этого свадьбы, детей, да только за это время я не говорю ему про свадьбу, а про детей темболее. Говорит, что я дорога ему. Сейчас мы вроде все обсудили, высказали все, что накопилось и являемся парой, он обнимает меня, целует и называет ласковыми словами, а в этот момент у меня мысли о том, что он говорил до этого и я не понимаю, что мне делать. Я одно знаю, что я люблю его больше жизни и от одной мысли, что его не будет рядом мне становится плохо. Я не знаю, может я не так смотрю на эту ситуацию.

 # Sunrise 29.05.2017 12:29 +1
Здравствуйте, Марусь. Любые отношения со временем теряют первоначальную страсть и легкость, как вы пишете; в замен им должны прийти большее доверие, понимание друг друга, ответственность за отношения. .
То, что ваш парень сбежал от решения проблемы на встречу с друзьями, конечно не есть хорошо, но с другой стороны его откровенность в разговоре с вами - как раз положительный признак. То, что он может делиться с вами своими страхами - говорит о возникшем доверии между вами. А сейчас, после того как страсти поулеглись, нужно в первую очередь смотреть на его поступки - а они как скорее доказывают его любовь к вам, чем наоборот.
И почитайте статью, будет вам полезна: https://psycabi.net/semejnaya-psikhologiya/719-ssory-v-seme-pritirka-kharakterov-kak-naladit-otnosheniya-mezhdu-muzhem-i-zhenoj

Обновить список комментариев

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ
- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
- ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
- ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
- КАК ПОХУДЕТЬ
- ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
- КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
- ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
- ЗАЧЕМ ЖИТЬ
- КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
- НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО
- ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
- РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
- МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
- КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
- ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ
- ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
- МОТИВАТОРЫ
- ПРИТЧИ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ПРАЗДНИКИ
- ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ
- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?
- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

Жизнь - как прыжок в воду. Спасательный круг может в любой момент лопнуть, бревно - намокнуть... Надо научиться плавать самому.

Уильям Сароян

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.
При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.